

## **Frauenseminar**

**Kraftquellen entdecken und ausprobieren – Den Alltag auflockern  
(ohne Kinderbetreuung)**

**vom 11. bis 13. Oktober 2019**

**Jugendgästehaus Münster, Bismarckallee 31  
48151 Münster/ Westfalen, Tel.: 0251-530 2812**

**Referentinnen: Rosa Michaelis, Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke  
Ko-Vorsitzende DGfE Kommission „Psychosomatische Epileptologie“  
Gabi Haferkamp, MOSES-Trainerin, Epilepsie-Fachassistentin,  
Epileptologische Schwerpunktpraxis, Ralf Berkenfeld, Neukirchen-Vluyn**

## **Programm**

### **Freitag, 11.10.19**

- 18.00 Uhr    Anreise, anschließend Abendessen
- 19.00 Uhr    Begrüßung und Kennenlernen  
Vorstellungsrunde  
Austausch: Was bringen wir mit? Wo wollen wir hin?  
Wünsche, Hoffnungen, Ziele und Erwartungen für das Wochenende  
anschließend offener Gesprächskreis
- 21.00 Uhr    Möglichkeit zum Spaziergang am Aasee oder in der Altstadt

### **Samstag, 12.10.19**

- 09.00 Uhr    „Entspannung beginnt im Kopf!“ – Wie wir uns durch die bewusste  
Nutzung von Kraftquellen das Leben leichter machen können. (Teil 1)  
Praktisches Üben: Entspannungsübung
- 10.30 Uhr    Kaffeepause
- 11.00 Uhr    „Entspannung beginnt im Kopf!“ – Wie wir uns durch die bewusste  
Nutzung von Kraftquellen das Leben leichter machen können. (Teil 2)
- 12.30 Uhr    Mittagessen und Mittagspause
- 13:45 Uhr    „Just sing it“ musikalisches Mitmach-Angebot – gemeinsames Singen

- 14:15 Uhr „Was hat Stress mit Anfällen zu tun?“ – Erfahrungen mit möglichen Zusammenhängen.  
Praktisches Üben: Entspannungsübung
- 16:00 Uhr Kaffeepause
- 16.30 Uhr Praktisches Üben: Gemeinsames Ausprobieren einer Auswahl angenehmer Aktivitäten
- 17:15 Uhr „Wie kann ich das Erfahrene Zuhause umsetzen?“ – Entwicklung realistischer Zielsetzungen in Kleingruppen
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr Möglichkeit zum Spaziergang durch Münster´s Altstadt, Gastronomiebesuch in der Altstadt oder am Kreativ-Kai, Freizeitgestaltung in und um das Jugendgästehaus Aasee

### Sonntag, 13.10.19

- 09.00 Uhr: Praktisches Üben: Entspannungsübung  
„Wie kann ich das Erfahrene Zuhause umsetzen?“ – Austausch über Ergebnisse & Fragen aus der Kleingruppenarbeit
- 10.30 Uhr: Kaffeepause
- 11.00 Uhr: abschließende Gesprächsrunde, Feedback, Ausblick, Verabschiedung Ende des Seminars – Abreise
- 12.30 Uhr Mittagessen und Abreise

außerhalb des Seminars:

Beispiele für individuelles Programm vor Abreise an den Heimatort:  
(Rund-)Fahrt mit dem Solarschiff auf dem Aasee  
Besuch des Allwetterzoos, des LWL-Museums, Picasso-Museum,  
Stadtführungen, Dombesuch, (bitte selbst organisieren!)